

《Instagram》

米田内科のInstagramを始めました。院内の花や絵などを発信しています。下記のQRコード、URLもしくはホームページからアクセスできます。ぜひフォローをお願いいたします。

https://www.instagram.com/yonedanaika_garden/



YONEDANAIIKA_GARDEN

《診療のご案内》

【診療時間の変更】

10月17日(木)は
通常 13:00 までのところ、
12:00 で終了とさせていただきます。

【米田圭佑医師 診察日】
10月5日(土)、19日(土)

《一点モノ工房》



レインボーはうすの作家さんの秋の作品を運動療法室に展示しています。

《季節の花々》



【ツルバキア・シルバーレース】

- ・ヒガンバナ科ツルバキア属
- ・南アフリカ原産

淡いピンク色の花を次々と咲かせ、初夏から冬の初めまで長い期間楽しむことができます。暑さと乾燥に強く、丈夫で育てやすいのが特徴です。葉にはシルバーの斑が入り、ニラのような匂いがあります。



《健康の秘訣》上手な「中食」の選び方

スーパーやコンビニのお惣菜、テイクアウトやデリバリーなど調理加工されたものを持ち帰り、家で食べることを中食（なかしょく）といいます。便利で美味しい中食ですが、味の濃い料理や脂肪を多く含む料理が多く、食塩や脂質の摂取量増加や炭水化物に偏った食事になりやすいため、注意が必要です。選ぶときは、**①栄養バランスを整える** **②野菜の摂取量を増やす** **③減塩を意識する** など3つのポイントに気を付けましょう。

バランス

- ・主食の重ね食べをしない



- ・揚げ物が少ない、品数が多いお弁当を選ぶ



野菜

- ・野菜が入っているものを選ぶ

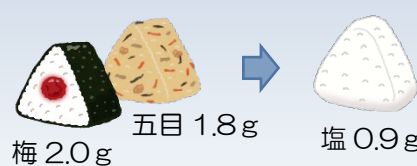


- ・自分で調味できるものを選ぶ
(ポテトサラダは糖質が多く、マヨネーズたっぷりが高カロリーです)



減塩

- ・塩分の少ないものを選ぶ



- ・付属の調味料は1/2量にする



成分表示を確認する習慣をつけよう!

A 弁当



栄養成分表示 1食当たり
エネルギー 670kcal
…
食塩相当量 3.6g

B 弁当



栄養成分表示 1食当たり
エネルギー 645kcal
…
食塩相当量 2.3g

血圧高めの方は、塩分を確認してB弁当を選びましょう。

